Lavanda

(Lavandula officinalis, Lavandula grosso, Lavandula angustifolia)





ma
Integral Inicial

- **PARTE UTILIZADA:** Flores frescas y secas,

- **ORIGEN:** El aceite esencial de lavanda es el más conocido y usado de todos. La palabra 'lavanda" en latín significa "que sirve para lavar". Tanto los lavanderos, que lavaban la ropa a orillas del río, como los romanos de la antigüedad para perfumar los baños o los hebreos para las fumigaciones, todos utilizaban a lavanda para lavarse y purificarse, sea física o psíquicamente.

Nuestras abuelas colocaban en los armarios bolsitas con flores de lavanda para desintoxicar o ahuyentar las polillas de la ropa. La lavanda es un arbusto vivaz de flores azules, violetas o malvas, incluso blancas, que crecen en espiga en las laderas áridas, calcáreas y pedregosas de Provenza y los Alpes. Florece entre Julio y Agosto a una altitud que puede alcanzar los 1800 metros.

Aunque existen un centenar de variedades diferentes, en Aromaterapia se recurre principalmente a la **lavanda fina,** el **espliego**, el

cantueso o la lavanda hibrida; cada una con indicaciones muy especificas.

La lavándula fina, la más valiosa de las lavándulas, crecia originalmente en estado silvestre en las montañas de la Alta Provenza a partir de los 800 metros. Hoy en día, esta variedad también se cultiva en llanuras de países como Rusia o Bulgaria, pero su calidad es inferior.

Por desgracia, la lavanda fina suele falsificarse y sustituirse engañosamente por lavandín mezclado con acetato de linalilo sintético, porque no se necesitan más de 75 km de lavandín para producir un litro de aceite esencial, mientras que se necesitan 150 kg de sumidades floridas para obtener un litro de aceite esencial de lavanda fina. Además, la destilación de la lavanda fina requiere el doble de tiempo que en el caso de su primo, el lavandín .

Aromaterapia Integral Inicial

- **PROPIEDADES emocionales:**

- Calma los estados emocionales violentos o incontrolados.
- Favorece la concentración en estados de meditación y visualización.
- Aporta armonía y equilibrio, relaja, tranquiliza, apacigua las emociones, el nerviosismo, la ansiedad, la hiperemotividad, las fobias, los miedos, las tensiones nerviosas y los trastornos del sueño.
- Limpia y purifica desde el punto de vista físico y energético. Ayuda a superar los esquemas educativos, a aceptar la individualidad y encontrar la orientación de uno mismo.

El aceite esencial de Lavanda es uno de los más versátiles y polivalentes, por eso, a aquellas personas que se inician en el mundo de la aromaterapia, se les recomienda que empiecen a experimentar con este aceite esencial.

- Además, es una de las pocas esencias (junto con la manzanilla y el árbol del té) que se pueden aplicar en la piel sin diluir en otra sustancia conductora, aunque no debemos olvidar que, en cualquier caso, siempre emplearemos una mínima cantidad de gotas.

• PROPIEDADES TERAPÉUTICAS :

Calambres del plexo solar, calambres y trastornos musculares: analgésico, espasmolítico, sedante y muy calmante.

• Cólicos: muy calmante, sedante, muy espasmolítico y muy indicado para los bebés.

• Infecciones de la piel, eccemas, dermatitis, cicatrices, ulceras, heridas, alergia de la piel y pieles delicadas: antinflamatorio, cicatrizante y regenerador. Quemaduras , heridas , ulceras varicosas, llagas

• Trata efectivamente y rápido los trastornos cutáneos de cualquier origen. cicatrizante, fluidificante (más fluidas las secreciones bronquiales)

• Caspa, picaduras , prurito , calambres.

Aromaterapia Integral Inicial

• FORMAS DE APLICAR EL ACEITE:

- **Heridas de todo tipo:** simples, atonas (úlceras de las piernas), infectadas, quemaduras, afecciones pulmonares, acné rosácea, picaduras de insectos, mordeduras de animales y de víboras (tratamiento de ayuda).

- **Uso externo**: Lociones, y apósitos contra heridas, de todo tipo, simples, atonas (úlceras de las piernas infectadas), y acné, acné rosácea.